МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Департамент по образованию администрации Волгограда

МОУ СШ №81

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
методическим объединением учителей МОУ СШ №81↵ Руководитель МО	Заместитель директора по УВР МОУ СШ №81	Директор МОУ СШ №81
_____	_____	_____
Соловьева О. А. Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Чекомасова И. В. Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Пономарева Е. А. Приказ №179 от «28» августа 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 81 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.А. ПАНИНА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 81 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.А. ПАНИНА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET=400066, Волгоградская Область, г. о. Город-герой Волгоград, г. Волгоград, ул Им. Маршала Чойбалсана, д. 137, L=Волгоград, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 81 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.А. ПАНИНА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""", ОГРН=1023403458598, СНИЛС=12457024239, ИНН ЮЛ=3444062710, ИНН=003444062710, G=Елена Александровна, SN=Пономарева, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 81 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.А. ПАНИНА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""
Сведения: В качестве центра этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.10.19 21:39:34+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Самбо в школу»

для обучающихся 5-9-х классов

Волгоград 2026

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности "Самбо в школу" (далее соответственно - программа курса) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы курса.

Пояснительная записка

Программа курса «Самбо в школу» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания.

Программа курса разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе курса «Самбо в школу» отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Данная программа курса позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Программа курса «Самбо в школу» позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу».

Основное содержание программы разбито на уровни- 5-6 –е классы, 7-8-е, 9-е классы..

В основном содержании включены специально-подготовительные упражнения и игрызадания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы в положении лёжа, приёмы выведение из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

Результативность освоения курса внеурочной деятельности обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Программа курса «Самбо в школу » рассчитана на 34 часа.

Возраст детей: 11-16 лет

Занятия проводятся 1 раза в неделю - 1 час.

1. 5-6 класс

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека.

Тема 2. Краткий обзор развития самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Тема 3. Общие понятия о гигиен. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

Тема 4. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.

Тема 5. Общая физическая подготовка. Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.
Практика. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков
Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры. Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.
Упражнения для развития основных физических качеств. Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.
Быстрота: легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.
Гибкость: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера. Гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкость: легкая атлетика – челночный бег 3Х10 м., гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом, спортивные игры – футбол, хоккей, регби. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты
Тема 6. Специальная физическая подготовка.
Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.
Практика.
Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом падение на спину кувырком в воздухе падение кувырком вперед, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед,
назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.
Упражнения на «борцовском мосту» перевороты на мосту, вставание с моста в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения; вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы; забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.
Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклон, ходьба и бег с партнером.
Тема 7. Технико-тактическая подготовка.
Основы техники
Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.
Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.
Борьба стоя (броски). Задняя подножка. Задняя подножка с колена. Задняя подножка с падением.

Задняя подножка под две ноги. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено. Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив).Обхват. Обхват с захватом ноги снаружи. Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват. Борьба лежа (переворачивание). Заваливание. Удержание. Удержание сбоку.Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча. Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук. Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Удержание поперек с захватом головы. Удержание со стороны головы и пояса. Удержание со стороны ног с захватом из-под рук. Освобождения (уходя) от удержаний.

Тактическая подготовка

Игры в касания. Игры в касании проводятся в виде кратчайшего (10-15с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площадки ковра. Побеждает тот, кто раньше коснётся обусловленной части тела соперника. Игры в касании формируют навыки активного, атакующего стиля нападения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрироания различных направлениях. Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касания;
- различий в заданиях, стоящих перед партнёром.

3 группы игр с касанием:

1-го порядка – партнёры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнёров;

3-го порядка – касание осуществляется двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременной в разных местах.

Тема 8. Участие в соревнованиях. Внутригрупповые соревнования

Тема 9. Выполнение контрольных нормативов. Зачет.

7-8 класс (34 часа)

История возникновения и развития самбо в России. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

Развитие и совершенствование основных физических качеств. Упражнения для развития силыс партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнениядля развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмыи действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.
Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

9 класс (34 часа)

Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. *Совершенствование общей и специальной физподготовки.* Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.
Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий спартнёром и без партнёра.
Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов.
Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.
Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки сзахватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основнойвариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки *Основы тактики спортивного самбо.* Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.
Подвижные и спортивные игры. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.
Приёмы самообороны от различных видов нападений. Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Самбо в школу»

Обучающийся получит следующие предметные результаты:

-формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
-умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
-умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
-организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
-умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
-умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей,

оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
-умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
-владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их

использование в игровой и соревновательной деятельности;

-умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование

5-классы

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека.	1
2	Краткий обзор развития борьбы самбо. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	1
3	Гигиена одежды и обуви.	1
4	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	1
5	Правила техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.	1
6	Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков	1
7	Простейшие акробатические элементы	1
8	Кувырок вперёд. Кувырок назад.	1
9	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1
10	Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Колесо.	1
11	Бег 10м., 20м., 30м.	1
12	Упражнения на гимнастической стенке.	1
13	Упражнения для формирования осанки.	1
14	Прыжки в длину с места.	1
15	Челночный бег 3Х10 м.	1
16	Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка.	1
17	Падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка.	1

18	Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.	1
19	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом. Падение на спину кувырком в воздухе.	1
20	Упражнения на «борцовском мосту»	1
21	Парные упражнения.	1
22	Задняя подножка. Задняя подножка с колена.	1
23	Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги.	1
24	Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов.	1
25	Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением.	1
26	Зацеп изнутри. Зацеп стопой.	1
27	Обхват с захватом ноги снаружи. Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.	1
28	Заваливание. Удержание	1
29	Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи.	1
30	Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча.	1
31	Удержание со стороны ног. Удержание верхом.	1
32	Удержание поперек с захватом головы. Удержание со стороны головы и пояса.	1
33	Игры в касания.	1
34	Внутригрупповые соревнования.	1
	Итого про программе: 34 часа	

7-8 классы

№ п/п	**Тема урока**	**Кол-во часов**
1	История возникновения и развития самбо в России.	1
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.	1
3	Гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.	1
4	Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра.	1
5	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений.	1
6	Прыжки в длину, в высоту и через препятствие.	1
7	Упражнения для развития	1

	гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат.	
8	Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	1
9	Кувырок вперёд.	1
10	Кувырок назад.	1
11	Кувырок через препятствие в длину и в высоту.	1
12	Стойка на лопатках.	1
13	Гимнастический мост. Колесо.	1
14	Дистанция. Захваты.	1
15	Стойки и передвижения.	1
16	Запрещённые приёмы и действия.	1
17	Боковая подножка.	1
18	Выведения из равновесия.	1
19	Подсечки: передняя, боковая, задняя.	1
20	Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	1
21	Переворачивания. Удержания.	1
22	Запрещённые приёмы и действия.	1
23	Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя.	1
24	Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.	1
25	Защита от захватов, обхватов и удушений.	1
26	Задержание и сопровождение загибом руки.	1
27	Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	1
28	Простейшие способы самообороны.	1
29	Простейшие формы борьбы.	1
30	Игры с элементами футбола.	1
31	Игры с элементами баскетбола.	1
32	Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.	1
33	Показательные соревнования в подгруппах.	1
34	Зачёт	1
	Итого по программе: 34 часа	

9 класс

№ п/п	**Тема урока**	**Кол-во часов**
1	Меры безопасности при проведении тренировок по самбо.Причины травм.	1
2	Гигиенические требования. Профилактика травматизма.	1
3	Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости.	1
4		1
5	Упражнения для развития гибкости, общей и специальной выносливости	1

	без отягощений.	
6		1
7	Кроссы на 1-2 км.	1
8	Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика.	1
9	Подготовительные упражнениядля разучивания технических действий спартнёром и безпартнёра.	1
10		1
11	Переворачивания. Удержания.	1
12	Запрещённые приёмы и действия.	1
13	Защита от переворачиваний и удержаний.	1
14	Болевые приёмы на руки: рычаги иузлы локтя руками.	1
15	Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия.	1
16	Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.	1
17	Запрещённые приёмы и действия.	1
18	Дистанция. Захваты.	1
19	Стойки и передвижения. Благоприятные моменты длябросков.	1
20	Совершенствование базовой техники. Броски ногами: подсечки, подножки.	1
21		1
22	Броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем:через спину.	1
23	Изучение новой техники: броскиногами: подножки и подсечки с захватом ноги.	1
24	Броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант).	1
25	Контрприёмы. Комбинации.	1
26	Учебно-тренировочные схватки	1
27	Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо.	1
28	Оценка технических действий.	1
29	Простейшие формы борьбы.	1
30	Блоки и захваты.	1
31	Защита от захватов, обхватов иудушений.	1
32	Задержание и сопровождениезагибом руки.	1
33	Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	1
34	Регби с набивным мячом.	1
	Эстафеты с применением набивных мячей.	
	Эстафеты с элементами акробатики.	
	Показательные соревнования в подгруппах.	
	Зачёт	
	Итого по программе: 34 часа	